

# 保健だより



令和3年11月5日  
NO. 9  
高田高等学校安塚分校

木々も色づき始め秋の深まりが感じられるこのごろ、気温が高かった10月から一気に肌寒い11月になりました。寒さに合わせて衣類を調節し、体調を整え冬に備えましょう。

## 新しい自分をつくるために大切な睡眠



ヒトの知性の発達は、長く眠れるようになったからと言われています。  
眠っているときの脳の働きを知って、睡眠の大切さを再確認しましょう。

### 【いきなり深い眠りに入るのは、敵に襲われても動けるように】

○レム睡眠（浅い眠り）：脳は活発に働いているが体は休んで動かない眠り

○ノンレム睡眠（深い眠り）：寝返りを打っているときなどの脳の深い眠り

◆ヒトは眠るとき、いきなり深いノンレム睡眠に入ります。もし、いきなりレム睡眠に入ってしまうと体が動かないので敵におそわれたら危険だからです。

先に脳を休ませて体は動かせるようにして身を守っているそうです。

◆レム睡眠は、体と脳が切り離されて別々に動いているそうです。

### 【次の新しい自分をつくるために眠るべし】

◆レム睡眠は記憶の選択に関わっています。

脳にある海馬の一次記憶を消し、大切な記憶は<sup>かいば</sup>大脳皮質へ転送して記憶させています。

◆ノンレム睡眠は、脳のシナプスを作ったり開通させたりし、レム睡眠はシナプスを壊したり補強したりしています。

◆睡眠によって新しい脳の回路が生まれ、昨日とは違う新しい自分をつくっているのです。

### 【いい夢を見るには】

◆夢は体験や見聞きした脳の記憶情報からつくられます。寝る前や起きているときに夢をイメージし、ポジティブなよいイメージに書き換えておくと嫌な夢は見ないですおそうです。

## 習慣にしたい生活様式

### ⑮【ワクチン接種が進んでも 続けるんだよ！】

昨年はマスクや手洗い生活が浸透したおかげでインフルエンザの流行はありませんでした。その分免疫ができていないので今年の冬はインフルエンザの大流行が心配されています。新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザの予防接種の実施も検討してください。

◆会食をするとき、大切なのはマスクをはずすタイミングです。

会食を全くしなかった人の感染リスクを「1」とした場合、

会食中ずっとマスクをはずしていた人の感染リスクは3.9倍

口に入れるとき以外はマスクを着用していた人の感染リスクは0.98倍

(国立感染症研究所発表)

★食べるときだけマスクをはずす習慣が大切です。

# “読書の秋” おすすめは直峰祭で図書委員会から



秋と言えば読書週間がもうけられ、皆で読書に取り組んだ記憶があると思います。また、朝読書で1日をスタートした経験もあるのではないのでしょうか。

安塚分校には読書好きな人もいますが、多くの方はスマホやタブレットなどで画像を楽しんでいるのではないのでしょうか。絵本やマンガ本ではなく、文字で書かれた本を読むことは、脳の働き高めることにつながります。

\*動画では前頭前野が活発になりません

◆読書の良い所 ⇒ 脳が活性化する。

前頭前野が活発になり

記憶力がアップ  
創造力がアップ  
語彙力がアップ

\*文字をもとに想像力をふくらませたり、考えをまとめたりする力がつく。

\*文中で知らない言葉に何度も出会ううちに何となく意味がつかめるようになり、その言葉を使えるようになる。

## 前頭前野

記憶や学習、感情をコントロール。脳のネットワークの情報をまとめ、どう処理すればよいかを決めるところ。



◆毎日2ページ読む習慣を続ける。

◆図書館の小山司書に読書の楽しみ方をお聞きしました。

Q1：読書の楽しさは何ですか。

A1：マンガと違い活字を読むことで長い時間物語にふれあっていられるところです。活字にふれ自分の中のイメージに落とし込むのが好きです。

Q2：最後まで本を読み通すにはどうすればいいですか。

A2：読めない本は無理に読む必要はない。人に勧められて読む本ほど苦痛なことはない！

Q3：何度も読み返した本はありますか。

A3：村上龍「料理小説集」です。短編で読みやすく、料理の話でイメージしやすいです。高校生のときに読んでから今までに何冊も買って読んでいます。

## 高校生を垣間見る！ その41

体育の授業で何回も練習を重ねてきたマラソン、大会当日はお天気にも恵まれ全員みごとに完走できました。

大会前の待ち時間では、「8kmも走ったことがない。」「ペース配分が分からない。」「先輩たちどう走るんだろう。」と言いながら小学校のマラソン大会で何キロ走ったなどおしゃべりをしていた1年生も、走り始めれば1人ずつ自分のペースで走りきりました。

折り返し地点では途中で転んだ人のことを「もうすぐ来るよ」と教えてくれた1年生、さらには、ラストランナーがゴールするまで待っていようと言う2年生、その後は迎えに「行こうぜ。」とゴール後にまた走ってくれた1・2年生。

毎年のように見る光景だけれど、今年もやってくれたね、うれしいです！

## 【安塚分校 バス停前ガーデン】

### 目を楽しませてくれています

安塚分校の入り口に、今年は色鮮やかなバス停前ガーデンがお目見えしました。

赤・桃・白のペゴニア、黄色のヤナギバヒマワリが私たちの目を引きつけました。

登下校にバスを利用する人はもちろん、マラソン練習でもきっと全校の皆さんの目に入っていたと思われます。

「きれいだな、誰が植えてくれたんだろう。水やり大変じゃないかな。」など気になった人もいたのではないのでしょうか。

苗を提供してくださった人、植えてくださった人、管理してくださった人、どなたに感謝を伝えればいいのか・・・

立ち止まって表示を読んでみれば、なるほど・・・

草花がそこにあるだけで、私たちの心が癒やされます。

